

تغذیه صحیح به هنگام سحر و افطار

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل چهار گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه ها و سبزیجات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ و شیر و لبنیات) ضروری است.

با رعایت تنوع و تعادل در مصرف غذا نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح و ویتامین، پروتئین ها و انرژی مورد نیاز بدن تامین میشود.

افراد روزه دار همانند زمانی که روزه نیستند میبایستی سه وعده غذا بخورند که شامل افطار، شام و سحر میباشد. بهتر است غذای مصرفی در سحر خصوصیات نهار را داشته باشد تا از ایجاد گرسنگی در طول روز پیشگیری شود

با توجه به نزدیکی ساعت صرف افطار، شام و سحر باید وعده شام (بسته به وضعیت خود شخص و تمایل او به صرف غذا) باید سبک صرف شود.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی همدان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بهار

تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

تنظیم کنندگان:

مهدی قربانی / آرزو اکبری / سپیده رحیم
نهادندی

کارشناسان نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و
بهداشتی



ادامه

➤ توصیه میشود در وعده سحر مقدار مناسبی سبزی مصرف میشود. سبزیها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.

➤ از کربوهیدراتهای پیچیده مانند غلات از جمله گندم، جو و ...، حبوبات، میوه ها با پوست مخصوصا سیب و گلابی، آلو و میوه های خشک بیشتر استفاده شود.

➤ توصیه میشود برای تامین آب مورد نیاز بدن پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج آب، انواع میوه ها، چای کمزنگ و سایر مایعات استفاده شود

❌ مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحر توصیه نمیشود

مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه کاهش قند خون می شوند.



نکات مهم در وعده های افطار، شام و سحر

➤ در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروههای غذایی شیر و لبنیات، میوه ها و سبزیها و نان و غلات توصیه میشود.

➤ استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، حلیم (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح در فرد روزه دار میشود.

➤ استفاده از میوه ها و سبزیها در هنگام افطار و فاصله بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر است و برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع از یبوست میشود، بسیار مناسب است.

راههای مقابله با تشنگی در طول روز در ماه رمضان

❖ محدود نمودن مصرف نمک

دریافت اضافه نمک بدن را مجبور به واکنش نموده و برای دفع این مقدار مازاد، بدن مقدار زیادی آب دفع میکند

❖ مصرف میوه و سبزی به میزان کافی

❖ استفاده از آب، مایعات و غذاهای آبکی در

فاصله بین افطار تا سحر

منابع

مقاله "تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان"

نویسنده: حامد پور آرام، انتشار سال ۹۸